

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Кафедра математических и естественнонаучных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

С.М.Торубарова

2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные курсы по физической культуре»

Уровень основной образовательной программы - бакалавриат

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Профиль Бизнес-аналитика

Статус дисциплины базовая

Учебный план 2017 года

Описание дисциплины по формам обучения

Очная									Заочная													
Курс	Семестр/	Всего часов/зачетных единиц	Всего аудиторных часов	Лекции, часов	Лабораторные работы, часов	Практические занятия, часов	Семинары, часов	Самостоятельная работа, часов	КП (КР), час/зач. единиц	Семестровый контроль	Курс	Семестр/(сессия)	Всего часов/зачетных единиц	Всего аудиторных часов	Лекции, часов	Лабораторные работы, часов	Практические занятия, часов	Семинары, часов	Самостоятельная работа, часов	КП (КР), час/зач. единиц	Семестровый контроль	
БА-1	1	54	18			18		36		Зач.	БА-1	2										
	2	54	18			18		36														
БА-2	3	54	18			18		36		Зач.	БА-2	3	328	6			2		322	+	4	
	4	54	18			18		36		Зач.		4										
БА-3	5	54	36			36		18		Зач.		5										
	6	58	32			32		26		Зач.		6										
Всего		328	140			140		188		Зач.	Всего	328	6			2		322	+	4		

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и рабочего учебного плана с учетом требований ООП.

Программу разработал Желенкова Е.Л. Желенкова Е.Л., преподаватель кафедры математических и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Рассмотрено на заседании кафедры математических и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Протокол № 10 от 17.05 2018 г.

Зав. кафедрой К.М. Зубрлин

Рассмотрено на заседании выпускающей кафедры гуманитарных и социально-экономических наук филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Протокол № 9 от 22.05 2018 г.

Зав. кафедрой Е.В. Корнеева Согласовано:

Начальник УМУ 31.05.18

Е.Ю. Девятова

1. Цель изучения элективных курсов по физической культуре

Цель изучения элективных курсов по физической культуре: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности бакалавров по профилю подготовки «Бизнес-аналитика», направления подготовки 38.03.01 «Экономика», посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методике и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

2. Место дисциплины в структуре ООП Б1.В.ДВ

Элективные курсы по физической культуре (в соответствии с ФГОС ВО в объеме не менее 328 академических часов) являются обязательными. Согласно учебному плану образовательной подготовки бакалавров по профилю подготовки «Бизнес-аналитика», направления подготовки 38.03.01 «Экономика», составляют 328 академических часов и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура». Элективные курсы по физической культуре являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связано не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3. Требования к результатам освоения элективных курсов по физической культуре

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлено на формирование следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО:

№ компетенции	Содержание компетенции
ОК-5	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию.
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОК-9	Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

В результате усвоения дисциплины студент должен:

ЗНАТЬ:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщение к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, в укреплении здоровья человека, в профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

УМЕТЬ:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общеразвивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

ВЛАДЕТЬ:

- комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура элективных курсов по физической культуре

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Очная форма						Заочная форма					
		Распределение часов по видам занятий											
		Ауд.	ЛК	ЛР	ПЗ	СР	Контроль	Ауд.	ЛК	ЛР	ПЗ	СР	Контроль
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	
2.1. Лёгкая атлетика	16	6			6	10							
2.2. Аэробика	18	6			6	12							
2.3. ППФП	16	6			6	10							
Форма контроля: зачёт	4					4							
Всего часов в семестре 1	54	18			18	36							

3.1. Лёгкая атлетика	16	6		6	10							
3.3. Аэробика	14	4		4	10							
3.4. Волейбол	10	4		4	6							
3.6. ППФП	10	4		4	6							
Форма контроля: зачёт	4				4							
Всего часов в семестре 2	54	18		18	36							
4.1. Аэробика	10	4		4	6	0,25			0,25	52		
4.2. Баскетбол	8	2		2	6	0,25			0,25	54		
4.3. Волейбол	10	4		4	6	0,25			0,25	54		
4.4. Лёгкая атлетика	10	4		4	6	0,5			0,5	54		
4.5. ППФП	8	2		2	6	0,5			0,5	54		
4.6. Футбол	4	2		2	2	0,25			0,25	54		
Форма контроля: зачёт	4				4	4						
Всего часов в семестре 3	54	18		18	36	6			2	322	4	
5.1. Лёгкая атлетика	10	4		4	6							
5.2. Аэробика	12	4		4	8							
5.3. Волейбол	8	2		2	6							
5.4. Баскетбол	8	2		2	6							
5.5. ППФП	12	6		6	6							
Форма контроля: зачёт	4				4							
Всего часов в семестре 4	54	18		18	36							
6.1. Аэробика	8	8		8	-							
6.2. Баскетбол	6	6		6	-							
6.3. Волейбол	12	6		6	6							
6.4. Лёгкая атлетика	8	8		8	-							
6.5. ППФП	16	8		8	8							
Форма контроля: зачёт	4				4							
Всего часов в семестре 5	54	36		36	18							
5.1. Лёгкая атлетика	8	6		6	2							
5.2. Волейбол	8	6		6	2							
5.3. Аэробика	10	8		8	2							
5.4. Баскетбол	14	6		6	8							
5.5. ППФП	14	6		6	8							
Форма контроля: зачёт	4				4							
Всего часов в семестре 6	58	32		32	26							
Всего часов по дисциплине	328	140		140	188	6			2	322	4	

5. Содержание лекций

Не предусмотрены учебным планом

6. Темы лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом

7. Темы практических занятий

№	Наименование темы	Кол-во часов по формам обучения	
		Очная	Заочная
Раздел 1. Легкая атлетика			
1.1	Основы БЖД и профилактика спортивного травматизма. Совершенствование техники дозированной и спортивной ходьбы.	2	0,05
1.2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение низкого старта, финиширование. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков разной длины.	4	0,10
1.3	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты и выполнение специальных упражнений.	4	-
1.4	Совершенствование техники бега на длинную дистанцию. Высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок. Техника перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.	4	-
1.5	Совершенствование техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение специальных упражнений прыгуна (многоскоки, ускорение, маховые упражнения для рук и ног).	4	0,10
1.6	Совершенствование техники прыжка с полного разбега Выполнения специальных упражнений прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног).	4	0,10
1.7	Совершенствование техники бега на длинную дистанцию. Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Высокий старт, финиширование.	4	0,15
1.8	Совершенствование техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега отрезков различной длины. Изучение техники эстафетного бега 4×100м.	4	-
1.9	Совершенствование техники метания. Специальные упражнения.	4	-
Всего		34	0,5
Раздел 2. Футбол			
2.1	Совершенствование техники ведения мяча, остановки мяча ногами, головой, туловищем. Комплекс упражнений для мышц стопы, голени и бедра.	1	0,15

2.2	Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	1	0,05
Всего		2	0,25
Раздел 3. Аэробика			
3.1	Основы БЖД на занятиях аэробики. Строевые упражнения и приёмы. Перестроения и повороты в движении. Комплекс упражнений в паре с партнером	2	0,1
3.2	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	4	-
3.3	Комплекс упражнений для коррекции зрения	2	-
3.4	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Комплекс упражнений на каремате.	4	-
3.5	Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп	4	-
3.6	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	2	-
3.7	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений	4	-
3.8	Комплекс упражнений для профилактики проф. заболеваний	4	0,15
3.9	Комплекс дыхательных упражнений (Лобановой, Поповой, Стрельниковой, Бутейко)	4	-
3.10	Комплекс упражнений с отягощением (гантели 1,5 кг)	4	-
Всего		34	0,25
Раздел 4. Волейбол			
4.1	Техника безопасности игры в волейбол. Способы блокирования. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча по зонам.	2	0,1
4.2	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	-
4.3	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники нападающего, способы блокирования.	2	-
4.4	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	2	-
4.5	Совершенствование техники передачи мяча снизу в парах. Двухсторонняя игра.	2	-
4.6	Совершенствование тактики игры в волейбол. Тактика защиты.	4	0,1
4.7	Совершенствование техники прямых и боковых нападающих ударов. Тактика нападения. Игра по правилам.	2	0,05
4.8	Совершенствование групповых действий в нападении и защите. Правила игры. Игра по правилам.	4	-
4.9	Совершенствование техники игры в волейбол. Практика судейства. Двусторонняя игра по правилам.	2	-
Всего		22	0,25
Раздел 5. Баскетбол			
5.1	Техника безопасности игры в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. Основы техники ведения мяча. Техника выполнения ловли и передачи мяча	2	0,05

5.2	Основы техники броска мяча (с места, в движении, прыжком) Двусторонняя игра. Правила игры и судейство	2	0,05
5.3	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков с двойного шага. Совершенствование техники бросков в прыжке.	2	0,1
5.4	Совершенствование техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Отработка полученных навыков: передачи, остановки, повороты, броски в корзину, ловля мяча.	2	-
5.5	Игра по правилам. Совершенствование тактики игры в нападении.	2	-
5.6	Совершенствование техники игры в защите – перехват, прием, применяемые против броска, накрывание.	2	-
5.7	Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники перемещения и владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину	2	-
5.8	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	0,05
Всего		16	0,25
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
6.1	Техника развития профессионально-ориентированных двигательных умений и навыков.	4	0,5
6.2	Совершенствование профессионально-ориентированных двигательных умений и навыков, развитие профессионально-прикладных физических качеств	4	0,25
6.3	Освоение комплексов производственной гимнастики	6	0,25
6.4	Основы самостоятельной тренировки	6	0,25
6.5	Оздоровительная и реабилитационная направленность физической культуры	6	
6.6.	Профилактические комплексы упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний	6	0,25
Всего		32	1,5
Всего часов практических занятий		140	2

8. Темы семинарских занятий

Не предусмотрены учебным планом

9. Содержание и объем самостоятельной работы студента

Раздел	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Литература	Содержание работы
	Очная	Заочная		
Раздел 1. Легкая атлетика	34	54	Основная: [4], [5], [6], [7], [8], [9], [10], [11], [13], [15], [16],	Подготовка рефератов или презентаций по теме. Раскрыть оздоровительные эффекты легкоатлетических

			[17], [19], [21], [23]. Дополнительная: [24], [25], [26], [27], [29], [30].	упражнений. Работа с учебной литературой, умение анализировать, обобщать прочитанный материал. Составление комплексов ОРУ по видам л/а. Составление комплексов упражнений аэробной направленности. Составление комплекса оздоровительных упражнений.
Раздел 2. Футбол	2	52	Основная: [1], [2], [7], [9], [11], [12], [14], [17], [18], [20], [23]. Дополнительная: [24], [28], [31], [32].	Подготовка рефератов или презентаций по теме. Раскрыть технико-тактические особенности игры. Составление комплексов специальных упражнений для футболистов. Особенности техники игры и судейство. История развития школы отечественного футбола.
Раздел 3. Аэробика	38	54	Основная: [1], [2], [6], [7], [9], [11], [12], [13], [15], [16], [17], [19], [20], [23]. Дополнительная: [24], [29], [30]	Подготовка рефератов или презентаций по теме. Составление комплексов ОРУ оздоровительной гимнастики. Составление комплексов ОРУ производственной гимнастики.
Раздел 4. Волейбол	26	54	Основная: [1], [2], [3], [7], [9], [11], [12], [17], [18], [19], [20], [22], [23]. Дополнительная: [24], [28], [31], [32].	Подготовка рефератов или презентаций по теме. Раскрыть технико-тактические особенности игры. Составление комплексов специальных упражнений для волейболиста. Изучение техники игры и судейства. Пляжный волейбол.
Раздел 5. Баскетбол	20	54	Основная: [1], [4], [7], [9], [11], [12], [17], [18], [20], [23]. Дополнительная: [24], [28], [31], [32].	Составление комплексов специальных упражнений для баскетболистов. Описание техники игры и судейства. Виды баскетбола.
Раздел 6. ППФП	44	54	Основная: [2], [6], [7], [9], [11], [13], [15], [17],	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения,

			[18], [19], [23]. Дополнительная: [24], [28], [29], [30].	двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств ФК. Профессионально-ориентированная физическая подготовка, ей особенности, методы и средства. Профилактика производственных заболеваний. Составление комплексов производственной гимнастики.
Форма контроля: зачет	24	-	[1-32]	Подготовка к зачету по дисциплине
Всего часов	188	322		

10. Индивидуальные задания

Студенты, занимающиеся по индивидуальному учебному графику, оцениваются согласно существующим нормативам:

Тесты определения физической подготовленности

Тесты	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность: - Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					

- Подтягивание на перекладине (кол-во раз): Вес до 85кг						15	12	9	7	5
Вес более 85кг						12	10	7	4	2
3. Тест на общую выносливость: - Бег 2000м (мин, сек): Вес до 70кг	10,15	10,50	11,20	11,50	12,15					
Вес более 70кг	10,35	11,20	11,55	12,40	13,15					
- Бег 3000м (мин, сек): Вес до 85кг						12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
Вес более 85кг						12,30	13,10	13,50	14,40	15,30

11. Методы и формы обучения

В процессе физического воспитания используются традиционные и интерактивные методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки и физкультурного образования.

Подбор способов и методов обучения элективным курсам по физической культуре осуществляется с учетом физкультурных, спортивных интересов и индивидуальных личностных качеств тех, кто занимается, а также уровня их здоровья, физкультурного образования, физической подготовки, наличия условий для занятий.

Физическое воспитание студентов по программе элективных курсов осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения бакалавров.

Учебные занятия проводятся в форме:

- теоретических, практических, контрольных;
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий (консультаций);
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятий в спортивных секциях;
- самостоятельных занятий;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

12. Методы контроля знаний и система присвоения баллов

Итоговый контроль осуществляется по окончании каждого семестра в виде зачета по результатам сдачи контрольных нормативов по разделам программы элективных курсов.

Сдача нормативов по разделам программы оценивается в следующей форме: зачет – в 2-х балльной системе (зачтено/не зачтено). Учет количества баллов (от 1 до 5) при сдаче нормативов ведется в форме контроля уровня физической подготовленности студентов. Оценивание проводится согласно таблице результатов оценки практических занятий. Студент имеет право на зачете улучшить свой результат путем пересдачи нормативов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК), сдают письменную работу в виде реферата по тематике теоретического материала своего курса и ЛФК при данном заболевании.

Самостоятельная работа студентов оценивается по результатам выполнения письменных работ (рефератов, комплексов упражнений).

Критерии оценивания реферата:

Оценка «зачтено» ставится, если в реферате:

- правильно сформулированы цели и задачи;
- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;
- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;
- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;
- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;
- изложение ведется по плану;
- работа написана литературным языком, грамотно оформлена.

Оценка «не зачтено» ставится, если в реферате имеются следующие существенные недостатки:

- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;
- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника;
- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;
- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы;
- изложение не соответствует плану;
- слабо аргументировано применение цитат или работа перегружена ими.

14. Учебно-методическое обеспечение

Основная литература:

1. Букша С.Б. Физическая культура: конспект лекций / С.Б.Букша. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 81 с.
2. Васильченко, С.В. Методические указания по развитию силы для самостоятельной работы студентов (курсантов) / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2015. – 50 с.
3. Васильченко С.П. Методические указания к практическим занятиям «Поурочные планы по волейболу» / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 52 с.
4. Давиденко, В.Н. Лёгкая атлетика Учебно-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / В.Н. Давиденко. – Тула: Изд-во Тульского гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2012. – 75 с.
5. Козырь, В.Д. Обучение бегу на короткие и средние дистанции и прыжкам в длину с места Учебно-методическое пособие / В.Д. Козырь, В.Н. Борсук, В.Л. Царанков. – Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2011. – 15 с.
6. Кристофер, О.С. Аэробика для всех / О.С. Кристофер.– М.: Эксмо-пресс, 2012.– 102с.
7. Кузнецов, В.А. Организация самостоятельной работы студентов к сдаче зачетных нормативов по общефизической подготовке: учебно-методическое пособие / В.А. Кузнецов, Д.И. Воронин. – Н. Новгород: Цветной Мир, 2013. – 32 с.
8. Макдугл, Кристофер. Рожденный бежать / Кристофер Макдугл. – М.: Манн, Иванов и Фербер, АСТ, 2013. — 352 с.
9. Мартыненко, Е.С. Методические указания по развитию скоростно-силовых качеств для самостоятельной работы студентов (курсантов) / Е.С. Мартыненко. – Керчь: КГМТУ, 2015. – 34 с.
10. Мартыненко Е.С. Методические указания к практическим занятиям «Поурочные планы по легкой атлетике» / Е.С. Мартыненко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 53 с.
11. Матузов, Л.Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой : учебное пособие / Л.Е. Матузов. – Уфа: КИТАП, 2013. – 104 с.
12. Мещеряков, А.В. Физическая культура: курс лекций / А.В. Мещеряков, Р.Р. Салимзянов. – Ульяновск: УВАУ ГА(И), 2011. – 174 с.
13. Платонова, Н.О. Методические указания по развитию выносливости для самостоятельной работы студентов (курсантов) / Н.О. Платонова. – Керчь: КГМТУ, 2015. – 48с.
14. Платонова Н.О. Методические указания к практическим занятиям «Поурочные планы по футболу» / Н.О. Платонова. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 62 с.
15. Стрибная, О.М. Методические указания по развитию гибкости для самостоятельной работы студентов (курсантов) / О.М. Стрибная. – Керчь: КГМТУ, 2015. – 42 с.

16. Стрибная О.М. Методические указания к практическим занятиям «Поурочные планы по фитнес-аэробике» / О.М. Стрибная, Т.В. Мельникова. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 96 с.
17. Тематический курс лекций по физической культуре и спорту / [под ред. Ш.З. Хуббиева, Т.И. Барановой]. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2013. – 248 с.
18. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И.С.Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С.Егоров и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с.
19. Физическая культура: курс лекций / [Под ред. профессора В.И. Шалупина]. – М.: Изд-во МГТУГА, 2011. – 115 с.
20. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
21. Шатунов, Д.А. Развитие быстроты у студентов неспортивных факультетов на занятиях по легкой атлетике Учебно-методическое пособие / Д.А. Шатунов, Р.Е. Петров, Р.Х. Бекмансуров. – Елабуга: КФУ, 2012. – 26 с.
22. Шубина, М. В., Макаров А. В. Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: учебное пособие / сост.: Шубина М. В., Макаров А. В. – Киров, 2013. – 20 с.
23. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента. Учебное пособие. / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М.: РУДН, 2012. – 287 с.

Дополнительная литература:

24. Андриющенко, Л.Б. Теоретические основы физической культуры. Учебное пособие / Л.Б. Андриющенко, В.В. Стешенко, Г.М. Казантинова, В.А. Кудинова. – Волгоград: Нива, 2010. – 168 с.
25. Ахметов, Р.Ф. Легка атлетика: Підручник / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – К.: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. - 320 с.
26. Бойцова, Т.Л. Теоретические основы лёгкой атлетики Учебное пособие / Т.Л. Бойцова, В.В. Бисеров. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2010 – 45 с.
27. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика Учебно-методическое пособие / Е.П. Врублевский, Е.А. Масловский – Пинск: ПолесГУ, 2010. - 244 с.
28. Иванов, Н.Т. Курс лекций по физической культуре / Н.Т. Иванов, Н.А. Шепелева. – М.: Изд-во академии соц. управления, 2010. – 109 с.
29. Крючков, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючков. – М: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2010. – 64 с.
30. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2009. – 232 с.
31. Михаличик, П. Спортивные игры. (Футбол). / П. Алешин [и др.].- М.: Росс.футб.союз.- 2007. – 86 с.
32. Спортивные игры: Учебник / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова и др. – М.: Академия, 2010. – 400 с.

15. Информационные ресурсы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 6 апреля 2015 года). Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902075039> (дата обращения 12.04.18).
2. Физическая культура и спорт. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения 12.04.18).
3. Волейбол обозрение. Режим доступа:<http://volleyball.sport-lives.com/rules/index.html>(дата обращения 12.04.18).
4. История волейбола. Режим доступа:<http://fb.ru/article/165383/istoriya-voleybola-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-voleybola>(дата обращения 12.04.18).
5. Волейбол на физических занятиях по физической культуре в вузе. Режим доступа:<http://pandia.ru/text/79/009/1768.php>(дата обращения 12.04.18).
9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Режим доступа:<http://www.infosport.ru/>(дата обращения 12.04.18).
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа:<http://lib/sportedu.ru/press/>(дата обращения 12.04.18).

16. Материально-техническое обеспечения дисциплины

1. Учебные занятия проводятся в специализированном помещении – спортивный зал (Набережная,14).

Спортивный инвентарь (шт.): гантели разновесные – 6 шт., гимнастическая палка – 15 шт., гири – 4 шт., граната 550 гр – 3 шт., граната 750 гр – 3 шт. обруч – 5 шт., ракетка для н/тенниса – 12 шт., штанга – 2 шт., стенка гимнастическая – 3 шт.,, тренажёр для ног – 2 шт.маты гимнастические – 3 шт., свисток – 3 шт., секундомер – 3 шт., мяч (медбол) 4 кг – 4 шт., гантели разборные 50 кг – 3 пары (6 шт.), скакалка – 25 шт., насос – 2 шт., мяч волейбольный – 6 шт., мяч футбольный – 6 шт., мяч баскетбольный – 6 шт., мяч футзал – 2 шт. ракетка настольного тенниса – 12 шт., мяч волейбольный – 6 шт.

2. Специальное программное обеспечение при освоении дисциплины не требуется.